

ВСЕ О ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ И КУЛИНАРИИ

ЕДА КАМА СУТРЫ

СПЕЦИИ
И ПРОДУКТЫ,
ВЛИЯЮЩИЕ
НА СЕКСУАЛЬНУЮ
АКТИВНОСТЬ

АФРОДИЗИАКИ
НА КУХНЕ



16 +

Ирина Станиславовна Пигулевская

Еда для камасутры. Все о здоровой жизни и кулинарии

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6702908*

*Пигулевская И.С. Еда для Камасутры. Всё о здоровой жизни и кулинарии: Центрполиграф;
Москва, 2014
ISBN 978-5-227-05161-5*

Аннотация

Что же такое надо есть и пить, чтобы жизнь казалась яркой, всего хотелось и, главное, могло! Чтобы всегда быть полным жизненных сил, стремиться любить и излучать здоровье? Ответ на эти животрепещущие вопросы вы найдете в нашей книге.

Всем известно, что еда выполняет самые разнообразные функции: она может улаживать зор и обоняние, быть единственной радостью для обжор, наказанием для капризных едоков и даже лекарством! Ведь при помощи правильно подобранной пищи можно решить многие проблемы со здоровьем.

Наша книга расскажет о том, как питаться, чтобы быть всегда молодым, сексуально активным и привлекательным. Вы узнаете, как недостаток витаминов делает из молодых людей стариков, какие продукты следует есть мужчинам, а какие женщинам, что такое афродизиаки и какие специи разбудят в вас фонтан желаний!

Содержание

Введение	4
Что полезно и что не полезно	5
Белки, жиры и углеводы	6
Витамины	8
Макро– и микроэлементы	17
Так что же надо есть	20
А что не надо есть	22
Афродизиаки – помощники в любви	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Пигулевская И.С. Еда для камасутры. Всё о здоровой жизни и кулинарии.

Введение

Все люди знают, что на голодный желудок любовью заниматься несподручно. Однако и на сытый желудок этим тоже заниматься не хочется, а хочется лечь, укрыться одеялом и поспать. Так что же делать? А просто узнать, какие продукты нужно употреблять и для каких целей. И тогда питание станет нашим помощником в деле получения удовольствия.

Сейчас много где рассказывают о правильной еде, но в основном эти рассказы связаны с похудением, поскольку излишний вес стал бичом современной цивилизации. Эта проблема актуальна и для мужчин, и

для женщин. Однако проблема в том, что ограничения в еде могут отрицательно сказаться на потенции, в особенности это касается мужчин. Им нужно сбалансированное и калорийное питание, чтобы оставаться настоящими мужчинами. Женщинам подобное питание нужно немножко для других целей, природа распорядилась так, что у женщин такое питание влияет не на получение удовольствия, а на способность зачать и выносить ребенка, а это немного другой аспект проблемы, выходящий за рамки данной книги.

Для начала мы расскажем, какая еда будет полезной для настоящих мужчин и прекрасных женщин, что такая еда должна содержать, а далее читатель узнает об афродизиаках: что, зачем и почему.

В «практическом разделе» рецепты будут разделены на две категории: блюда для романтического ужина и питание на каждый день. А сделано это потому, что разные продукты по-разному влияют на возбуждение сексуальности. Одни начинают действовать почти сразу, буквально через час-другой, другие же проявляют свой эффект при регулярном применении или просто помогают поддерживать организм в бодром и работоспособном состоянии.

«Путь к сердцу мужчины лежит через желудок» гласит народная мудрость. И поэтому в книге будет рассказываться в большей степени о том, как нужно питаться мужчине, чтобы быть «в форме». Может быть, женщины почувствуют себя слегка обиженными от такого, но это физиология, так устроен мужской организм, что для него питание важнее. А для женщин в конце книги приведены рецепты ароматических ванн, которые позволят им почувствовать себя совершенно неотразимыми. Хотя для мужчин там тоже кое-что найдется...

Что полезно и что не полезно

Когда говорят про полезное или вредное питание для побед на любовном фронте и получения удовольствия, то обычно подразумевают мужчин. Смысл в этом есть, поскольку у мужчины это может получиться или не получиться, и тут все очень наглядно. Женщине же так напрягаться не надо. Да, она может не получить удовольствие от секса, но в большинстве случаев это будет иметь психологические причины. А вот организм мужчины без полноценного питания кое-какие функции может и отключить.

Итак. Что же нужно организму мужчины, чтобы исправно функционировать?

Белки, жиры и углеводы

Именно белки отвечают за производство ферментов, которые стимулируют эндокринные железы. Чтобы питание было действительно полезным для мужчин, лучше комбинировать животные белки с растительными: мясо с орехами или рыбу с сыром. Однако не рекомендуется переедать мяса, все знают ощущение тяжести в желудке, при которой уже не до секса.

Диетологи говорят, что для мужчин в день требуется 50 грамм чистого протеина, а для женщин 40 грамм. Мы же обычно употребляем 150 грамм. Кроме нагрузки на желудок и кишечник это создает нагрузку на почки и со временем может привести к заболеваниям мочеполовой системы.

Жиры обеспечивают необходимые для секса и оргазма долговременные запасы энергии. Когда запасов энергии недостаточно, организм отключает сексуальность, поскольку она не нужна для выживания. Также жиры необходимы для полноценного усвоения витаминов А и Е и для производства половых гормонов.

Но наделяют сексуальной активностью не все жиры.

Рекомендуются продукты, снабжающие организм линоленовой кислотой, а также снижающие уровень вредной части холестерина. Это орехи, кукуруза, морская рыба и оливки, а также нерафинированные масла (подсолнечное, соевое, оливковое, кукурузное).

Животные жиры нужны в умеренном количестве, так как они повышают в крови уровень того самого холестерина, что при переедании может снижать потенцию.

Совсем не рекомендуется употреблять полуфабрикаты быстрого приготовления и продукты, поджаренные на маргарине, так как жиры в их составе превращаются в процессе приготовления в токсины, которые нарушают процесс образования половых гормонов.

Для поддержания сексуальной активности, неустойчивости и производства половых гормонов в сутки достаточно 30 г жиров.

Углеводы тоже не будут лишними для настоящих мужчин. Уровень глюкозы (сахара) крови очень влияет на сексуальные возможности. Но и здесь есть свои тонкости. Лучше, если это будут сложные углеводы, содержащиеся в орехах, цельных зернах (крупах), фруктах, овощах, бобовых. Сложные углеводы насыщены витаминами и волокнами, они помогают очищать организм от шлаков. А вот если есть чистые сахара, содержащиеся в варенье, кондитерских изделиях, сдобе, сладких газированных и алкогольных напитках, то энергия возрастает – но очень и очень кратковременно.

Для хорошей сексуальной активности нужно в меню соблюдать такое соотношение: половину рациона должны составлять овощи, фрукты и крупы, четверть – белковые продукты, и еще четверть – продукты, содержащие жиры.

Кроме того, мужчинам отнюдь не будут лишними две аминокислоты.

Аргинин. Она необходима для нормального функционирования гипофиза. Но в данном случае нас интересует то, что у мужчин семенная жидкость на 80 % состоит из этого белкового строительного материала, а ее дефицит может привести к бесплодию. Она увеличивает содержание сперматозоидов в сперме у мужчин. Улучшает иммунные реакции и заживление ран. Содействует обмену и переработке жира, накопившегося в организме, и повышает мышечный тонус.

Больше всего ее содержат орехи, попкорн (кукуруза), желатиновые десерты, шоколад, коричневый рис, овсяная крупа, изюм, семечки подсолнуха и кунжута, хлеб из непросеянной муки и все продукты, богатые белком.

Она противопоказана детям в период усиленного роста (может вызвать гигантизм) и при шизофрении. Аргининовые добавки и пища, богатая аргинином, противопоказаны при

герпесе. Избыток продуктов с аргинином (или неправильное употребление аргинина в виде пищевой добавки) могут вызвать утолщение суставов и деформацию костей, огрубление и утолщение кожи. Надо просто уменьшить дозу. Такое редко бывает от одного питания, но встречается, если человек принимает аргинин в виде добавки в пищу.

Аргинин необходим взрослым, потому что после 30 лет почти полностью прекращается его секреция из гипофиза. Всякая физическая травма увеличивает потребность в аргининовых продуктах.

Метионин – незаменимая аминокислота, она не синтезируется в организме человека. Поэтому метионин должен постоянно поступать в организм вместе с пищей. Эта аминокислота не только входит в состав белков, но также является основой множества жизненно необходимых веществ.

Определенные соединения метионина способствуют заживлению язвенных и эрозивных поражений слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Метионин участвует в синтезе адреналина, креатина (это вещество помогает набирать мышечную массу) и других биологически важных соединений; активизирует действие гормонов, витаминов (В₁₂, аскорбиновой и фолиевой кислот), ферментов. Он также способствует снижению содержания холестерина в крови, уменьшению отложения жира в печени и улучшению функции печени, может оказывать умеренное антидепрессивное действие.

Традиционно метионин относят к антиоксидантам и факторам, предотвращающим старение.

Больше всего метионина в говяжьем и курином мясе, в говяжьей печени и треске, достаточно много содержится в твороге, куриных яйцах; крупах (по убыванию) рисовой, пшеничной, овсяной, гречневой, перловой, пшеничной, манной; в горохе, макаронах и уже меньше в молоке, кефире и хлебе. Также присутствует в бананах, бобах, фасоли, чечевице и сое.

Витамины

В наши дни с витаминами просто беда – есть-то людям надо меньше, чем в каменном веке, а витаминов при этом нужно получать столько же, поскольку организм как работал, так и работает. И нервные сигналы продолжают проходить по нервам к разным органам, и различные нейромедиаторы вырабатываются, и клетки функционируют. А для нормальной деятельности организму нужны витамины в полном объеме. И микроэлементы тоже.

Что же происходит, если витаминов не хватает? А начинаются сбои в работе, что мы можем заметить по всяким неприятным симптомам. И если мы от них не отмахиваемся, то можем начать принимать недостающие витамины и этим улучшить свое состояние. Причем витамины можно получать как в виде таблеток или драже, так и с едой, что гораздо вкуснее.

Витамин А. Он нужен для многих функций организма, но в данном случае на первое место выходит то, что он совершенно необходим для синтеза половых гормонов. Также в мужском организме витамин А способствует образованию необходимого количества спермы. Как узнать, что его в организме не хватает? Это несложно, при недостатке появляются определенные симптомы: сухость кожи, ее утолщение, ороговение (гиперкератоз), склонность к кожным заболеваниям. При недостатке витамина А длительно протекают и плохо лечатся трахеиты, бронхиты, гастроэнтериты, колиты, возникают циститы. Появляются куриная слепота, ночная слепота, конъюнктивиты, в тяжелых случаях – вплоть до полной слепоты. И возникает такой недостаток при определенном поведении или заболеваниях: преимущественное употребление в питании растительных масел; резкий дефицит животных продуктов, богатых витамином А, и растительных продуктов, богатых каротином; низкое содержание белков в пище; тяжелая физическая работа; большое нервное напряжение; инфекционные заболевания; хронический энтероколит, сахарный диабет, болезни печени и щитовидной железы.

Чтобы всего этого не произошло, нужно употреблять следующие продукты: печень, особенно морских животных и рыб, сливочное масло, яичный желток, сливки, рыбий жир. Суточная доза витамина А содержится в порции тушеной говяжьей печени или в двух чайных ложках рыбьего жира. В овощах и фруктах витамин А присутствует в виде бета-каротина, лишь в организме превращающегося в витамин. Каротин (провитамин А) в наиболее высоких концентрациях обнаружен в моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве. Поможет пополнить запасы витамина А кусочек дыни, стакан морковного сока или 200 грамм абрикосов.

Следует знать, что витамин Е, предохраняя витамин А от окисления, улучшает его усвоение. Именно поэтому в аптеках продаются капсулы «Аевита» (витамины А и Е).

Дефицит цинка может привести к нарушению превращения витамина А в активную форму, а также к замедлению поступления витамина к тканям. Эти два вещества взаимозависимы: витамин А способствует усвоению цинка, а цинк, в свою очередь, способствует усвоению витамина А.

Прогоркшие жиры и жиры с большим количеством полиненасыщенных жирных кислот окисляют витамин А. «Врагом» его также является ультрафиолет и высокие температуры при варке или жарке.

За сексуальное возбуждение и репродуктивные способности отвечают **витамины группы В**. Организму необходим каждый витамин этой группы.

Витамин В₁ (тиамин). Он принимает прямое участие в синтезе белков, жиров и углеводов. Борется против ослабления функций щитовидной железы, следовательно – и со снижением сексуального желания.

Гиповитаминоз может возникнуть при однообразном питании продуктами переработки зерна тонкого помола; избытке углеводов и белков в пище; хроническом алкоголизме и злоупотреблении пивом; значительном и длительном употреблении сырой рыбы (карп и сельдь); тяжелой физической работе и нервном напряжении; пребывании в условиях высокой температуры или холода; хронических заболеваниях кишечника, сахарном диабете, тиреотоксикозе. Признаками недостатка этого витамина в организме являются: снижение аппетита, тошнота, запоры, позднее присоединяются головные боли, раздражительность, ослабление памяти, периферические полиневриты (воспаления периферических нервов), тахикардия (частый пульс), одышка, боль в области сердца, мышечная слабость.

Больше всего этого витамина в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях. Так что не забывайте ни в кафе, ни дома о хлебе грубого помола, рагу из печени или говяжьих почек, стаканчике йогурта, порции фасоли, тарелке гречневой каши.

Но витамин В₁ плохо усваивается при недостатке магния. Кроме того, его запасы в организме истощаются при активном употреблении сахара, алкоголя и курении. Чайные листья и сырая рыба содержат фермент тиаминазу, которая разлагает тиамин. Также кофеин, содержащийся в кофе и чае, разрушает витамин В₁.

Витамин В₂ (рибофлавин). Это поставщик сексуальной энергии. Если у вас частые стрессы, то в вашем организме гарантированно имеется дефицит рибофлавина. Кроме того, его недостаток провоцирует бедное белками питание; резкое снижение потребления молока и молочных продуктов; физическое и нервное напряжение; длительный прием лекарств (акрихина и его производных); заболевания кишечника, печени и поджелудочной железы. Признаки гиповитаминоза В₂: поражение слизистой оболочки губ со слущиванием эпителия и трещинами на губах, стоматит, воспаление языка, поражение кожи, похожее на экзему, конъюнктивит, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения.

Больше всего витамина В₂ содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, мясе, печени, почках, рыбе, молочных продуктах, сыре, а также в листовых зеленых овощах (особенно в капусте брокколи, шпинате) и в дрожжах.

Рибофлавин способствует усвоению железа и его сохранению в организме.

Лучи, особенно ультрафиолетовые, и щелочь разрушают этот витамин. Также ему «противопоказаны» вода (рибофлавин растворяется в жидкостях, которые используются для приготовления пищи), женские гормоны эстрогены и алкоголь.

Витамин В₃ (он же витамин РР, он же никотиновая кислота, он же ниацин). Расширяет сосуды и стимулирует кровообращение, что очень важно со всех точек зрения. Гиповитаминоз никотиновой кислоты развивается при недостаточном употреблении растительной пищи, белка, когда питание преимущественно состоит из крахмалистых продуктов; также в этом плане опасен хронический алкоголизм; гиповитаминоз может развиваться и при длительном применении определенных противотуберкулезных препаратов. Недостаток витамина вызывает депрессию, апатию, слабость, синдром «жжения» в стопах, нарушения работы кишечника (чередуются запоры и поносы), инфекции дыхательных путей, снижение артериального давления.

Больше всего никотиновой кислоты в крупах, хлебе грубого помола, бобовых, субпродуктах (печень, почки, сердце), мясе, рыбе, дрожжах, сушеных грибах.

Консервирование, замораживание и сушка мало влияют на содержание никотиновой кислоты в продуктах. Тепловая обработка, особенно излишне длительная варка и повторное жарение, ведут к снижению концентрации витамина на 15–20 % и более по сравнению с его содержанием в сырых продуктах.

Витамин В₄ (витамин Вр, холин). Тоже отвечает за сексуальное возбуждение. Вообще-то холин вырабатывается у нас в организме, и у здорового человека обычно его недостатка не бывает. В организме из холина синтезируется важнейший передатчик нервного импульса – ацетилхолин. А еще холин улучшает память. Важно и то, что он влияет на углеводный обмен, регулируя уровень инсулина в организме. Есть и другие его функции в организме человека, тоже очень полезные.

Отсутствие холина в пище приводит к отложению жира в печени, поражению почек и кровотечениям, но вообще-то он содержится во многих продуктах, так что надо постараться, чтобы заработать его недостаток. Симптомы недостаточности: непереносимость жира (диарея и метеоризм при съедании жира), повышение давления, язва желудка, изменение сердечного ритма, недостаточность печеночной и почечной функций.

Больше всего его в яйцах, печени, соевых бобах, овсянке, цветной и белокочанной капусте, арахисе. Он является составной частью лецитина, то есть присутствует во всех продуктах, где в составе есть лецитин.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота). Он очень распространен, содержится в мясе, овощах, фруктах, зернах, орехах, семечках, но легко уничтожается при консервировании, замораживании и других способах промышленной обработки продуктов. Поэтому только продукты в естественном виде могут обеспечить нас витамином В₅. Типичные проявления недостатка этого витамина: поседение, облысение, утолщение кожных покровов, астения (слабость, усталость), симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, раздражительность, быстрая утомляемость.

Лучшие натуральные источники витамина В₅: печень, почки, мясо, сердце, яйца, зеленые овощи, пивные дрожжи, семечки, орехи.

Пантотеновая кислота необходима для нормального усвоения и обмена фолиевой кислоты (витамина В₉) и биотина (витамина Н). Также она влияет на обмен аскорбиновой кислоты (витамина С).

Тепло, пищевая обработка, консервирование, кофеин, эстрогены, алкоголь витамину В₅ противопоказаны.

Витамин В₆ (пиридоксин). Влияет на качественный оргазм. Правда, это не основное его действие в организме. Основной его функцией является обеспечение обмена аминокислот, из которых строятся все жизненно необходимые белки. А от количества усвоенного организмом белка напрямую зависит состояние здоровья. Также он способствует поддержанию структуры и функции костей, зубов, десен. Без него невозможен и нормальный углеводный обмен. Если человек не получает достаточного количества пиридоксина с пищей, то развивается дефицит глюкозы в крови – гипогликемия, характеризующаяся постоянной усталостью, бессонницей, нервозностью и агрессией. Также установлено, что недостаток витамина В₆ сопровождается нарушениями обмена жиров. Доказано, что дефицит пиридоксина является одной из причин развития атеросклероза.

От количества усвоенного пиридоксина зависит состояние иммунитета. При дефиците пиридоксина значительно хуже вырабатываются антитела. При участии пиридоксина происходит выработка эритроцитов и гемоглобина. Витамин В₆ регулирует баланс калия и натрия

в организме. А еще принимает непосредственное участие в синтезе гормонов щитовидной железы.

Пиридоксин необходим для нормальной работы центральной нервной системы, помогает избавиться от ночных спазмов мышц, судорог икроножных мышц, онемения рук.

К его недостатку в организме могут приводить длительный прием противотуберкулезных препаратов; хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Признаками этого будут раздражительность, сонливость, нарушение умственной деятельности, периферические невриты, себорейный дерматит (воспаление кожи головы по типу образования перхоти), стоматит, конъюнктивит.

Пиридоксин содержится в продуктах животного происхождения: яйцах, печени, почках, сердце, говядине, молоке и молочных продуктах. Также его много в зеленом перце, капусте, моркови, дыне, в меде и орехах, овсяной и гречневой кашах.

Курение снижает содержание витамина В₆ в организме. Также пиридоксин не выдерживает длительное хранение, тепловую обработку (например, он разрушается при тушении и жарке мяса), разрушается от алкоголя, женских гормонов эстрогенов.

Витамин В₇ (витамин Н, биотин). Он активно участвует в энергетическом обмене, способствует освобождению энергии из пищи. Именно биотин, вступая в контакт с инсулином, запускает процесс переработки глюкозы. Участвует биотин и в белковом обмене, помогает усваивать протеины, а еще участвует в разложении липидов и способствует сжиганию жира в организме. Этот витамин – активный участник синтеза гемоглобина, обеспечивающего доставку кислорода к клеткам. Еще он отвечает за доставку атомов серы в волосы, кожу и ногти, обеспечивая тем самым превосходный внешний вид человека. Также этот витамин нормализует деятельность слюнных желез и влияет на содержание жира на коже.

Признаками дефицита биотина могут быть выпадение волос, воспаление и бледность кожи, а также слизистых оболочек; депрессия, анемия, нарушение уровня сахара в крови, боли в мышцах, плохой аппетит, тошнота, бессонница. Человек ощущает усталость, раздражительность и подавленность, наступает состояние апатии и сонливости.

Биотин содержится в очень многих продуктах питания. В продуктах животного происхождения его больше: в свиной и говяжьей печени и почках, желтках яиц. Есть он также в говядине, телятине, курином мясе и ветчине, коровьем молоке и сыре, сельди, камбале, консервированных сардинах. Из растительных продуктов им богаты помидоры, соевые бобы, неочищенный рис и рисовые отруби, пшеничная мука, арахис, шампиньоны, зеленый горошек, морковь и цветная капуста, яблоки и апельсины, бананы и дыня, картофель, свежий лук, цельные зерна ржи.

Биотин, в числе очень немногих витаминов, синтезируется нашим кишечником, и он для организма полезнее всего и лучше усваивается. Однако для этого кишечник должен быть здоров. А если у человека развился энтероколит, дисбактериоз, если он злоупотребляет курением и употреблением алкоголя, то о выработке биотина в организме говорить не приходится. И нет ничего удивительного в том, что люди, которые питаются как попало и употребляют спиртное, раньше стареют – их кожа становится обвисшей и дряблой, а волосы сильно выпадают.

Биотин разрушается при очень высоких температурах (тепловой обработке продуктов). Витамин Н взаимодействует в организме с витамином В₁₂, с фолиевой и пантотеновой кислотами, если они поступают в небольших дозах. Усвоение биотина замедляет алкоголь; его количество в организме уменьшают антибиотики и противосудорожные препараты. Для того чтобы биотин превращался в активную форму, нужен магний, поэтому следует совмещать в рационе продукты, содержащие оба эти вещества.

Витамин В₈ (инозит, инозитол) благоприятно влияет на работу нервной системы, восстанавливает структуру нервных волокон, улучшает сон. Является витамином-«антидепрессантом».

По своей химической структуре он напоминает сахарид, но углеводом не является. Растворяется в воде, как и все витамины группы В, и частично разрушается под действием высоких температур.

Витамин В₈ входит в состав многих ферментов, регулирует перистальтику желудочно-кишечного тракта, понижает давление, регулирует количество холестерина. Основное полезное свойство – активизация обмена жиров в организме. Инозитол помогает усваиваться холестерину и регулирует его уровень, а это не дает развиваться ожирению и атеросклерозу. Он поддерживает эластичность стенок сосудов, препятствует образованию тромбов и разжижает кровь.

Большие количества инозитола требуются сетчатке и хрусталику глаза, поэтому дефицит витамина провоцирует возникновение различных болезней органов зрения.

Репродуктивная функция, как мужская, так и женская, тоже зависит от количества инозитола в крови. Он участвует в процессе деления яйцеклетки. Нехватка витамина В₈ может стать причиной бесплодия.

Часть витамина В₈ организм синтезирует из глюкозы. Некоторые внутренние органы запасают его у себя. Попадая в головной и спинной мозг, он накапливается в клеточных мембранах, и этот запас расходуется при нейтрализации последствий стрессов. Достаточное количество витамина В₈ стимулирует умственную активность, усиливает способность к запоминанию и концентрацию внимания. Поэтому в период интенсивных умственных нагрузок рекомендуют принимать его дополнительно.

При дефиците витамина В₈ появляются: бессонница, раздражительность, ухудшение зрения, дерматиты, выпадение волос, судороги в ногах, запоры, нарушения кровообращения, повышение уровня холестерина. У детей замедляется рост.

Организму постоянно требуются большие количества инозитола, поэтому гипervитаминоз его практически невозможен. Случаи передозировки могут сопровождаться редкими аллергическими реакциями.

Витамин В₈ особенно необходим при сахарном диабете, хронических воспалениях, стрессах, чрезмерном потреблении жидкости, лечении некоторыми лекарствами и алкоголизме. Доказано, что лучше всего витамин В₈ усваивается в присутствии витамина Е. Наш организм самостоятельно синтезирует инозитол, но около четверти суточной нормы должно попадать в организм из продуктов питания. Его достаточно много в крупах, орехах, цитрусовых, а также капусте и картофеле.

Часть инозитола во время приготовления пищи разрушается. Например, во время варки теряется около половины, ведь он растворим в воде. Зато устойчив к солнечному свету и действию кислот и щелочей. Кроме того, его можно получать из продуктов, богатых лецитином (Е322), поскольку он входит в его состав вместе с холином (витамин В₇). К ним относятся орехи, семечки, бобовые и др.

Алкоголь и кофеин, содержащийся в чае и кофе, разрушают инозитол.

Витамин В₉ (фолиевая кислота). Он отвечает за созревание спермы у мужчин. Еще он участвует в регуляции процесса деления клеток и в синтезе аминокислот, нуклеиновых кислот, серотонина и норадреналина, благоприятно влияет на жировой обмен в печени, обмен холестерина, холина (витамина В₄) и некоторых других витаминов.

Витамины В₉ и В₁₂ тесно взаимодействуют в процессе кроветворения, роста и развития организма. Витамин В₉ вместе с витаминами В₆ и В₁₂ снижают риск развития атеро-

склероза, препятствуя образованию вредного продукта обмена, способствующего развитию атеросклеротических бляшек в сосудах.

Недостаток витамина В₉ развивается при постоянной тепловой обработке продуктов; хроническом алкоголизме; заболеваниях кишечника (хронический энтероколит); нерациональном лечении антибиотиками или сульфаниламидными препаратами. Признаками недостатка будут нарушение работы кишечника, дерматит, нарушение функции печени, сухой ярко-красный язык.

Фолиевой кислоты много в темно-зеленых овощах с листьями (салате, шпинате, петрушке, зеленом луке), репчатом луке, моркови, пивных дрожжах, цветной капусте, дыне, абрикосах, бобах, авокадо, яичном желтке, печени, почках, грибах.

Суточная норма фолиевой кислоты содержится в порции салата из любых свежих овощей, тарелке овсяной каши или порции тушеных субпродуктов, ломте хлеба из муки грубого помола.

Фолиевая кислота нужна для усвоения витаминов группы В, особенно пантотеновой кислоты (В₅).

Дефицит витаминов В₁₂ и В₉ приводит к развитию одного и того же типа анемии. Посредством замены одного витамина другим в рационе эту анемию можно скорректировать.

Фолиевая кислота «не любит» воду, солнечный свет, тепло, обработку продуктов (особенно варку), женские гормоны эстрогены.

Витамин В₁₀ (он же Н₁, он же пара-аминобензойная кислота, он же ПАБК). Он участвует в синтезе витамина В₉ и образовании эритроцитов (эритропоэзе). Также используется для профилактики и лечения болезни Пейрони, часто наступающей мужчин среднего возраста. При этом заболевании половой член во время эрекции круто изгибается, а ткань пениса испещряется фиброзными узелками, ощущается сильная боль.

При достаточном поступлении с пищей фолиевой кислоты одновременно удовлетворяется и потребность в витамине В₁₀. Соответственно, недостаток витамина В₉ неминуемо ведет к дефициту парааминобензойной кислоты. При сбалансированном рационе эта потребность полностью удовлетворяется за счет продуктов питания.

Также витамин В₁₀ помогает укреплению иммунитета и положительно влияет на функцию щитовидной железы. Еще он участвует в поддержании нормального состояния кожи и волос, предупреждает преждевременное увядание кожи, повышает ее тонус.

ПАБК повышает эффективность действия витаминов группы В.

Признаками дефицита витамина В₁₀ являются: кожные заболевания, выпадение, ломкость и раннее поседение волос, повышенная утомляемость, раздражительность, головные боли, нарушение функции органов пищеварения, нервные расстройства, возникновение солнечных ожогов, дистрофия мышц, анемия, ослабление сексуального влечения.

При полноценном питании в кишечнике человека всегда присутствуют полезные виды бактерий, которые способны самостоятельно синтезировать такое количество витамина В₁₀, которое полностью удовлетворяет потребность организма в этом веществе. Однако при дисбактериозе синтез витамина будет нарушен.

Значительное количество витамина В₁₀ содержат дрожжи, патока, пшеничная мука грубого помола, грибы, рисовые отруби, картофель, морковь, шпинат, петрушка, орехи, мята, семена подсолнечника. Из животных продуктов: субпродукты (прежде всего свиная и говяжья печень), яичный желток, рыба, молоко и кисломолочные продукты.

Этот витамин не разрушается при кипячении в кислой и щелочной средах, довольно устойчив к воздействию повышенной температуры.

Совместное действие ПАБК с пиридоксином, фолиевой и пантотеновой кислотами значительно замедляет процесс поседения волос.

Некоторые гормоны (в частности, эстрогены), сульфаниламидные препараты, а также алкогольные напитки заметно снижают активность витамина В₁₀. Вреден для этого витамина рафинированный сахар. Рафинад в незначительном количестве содержит добавку – краситель, который придает красивый оттенок кусочкам сахара. Однако даже совсем крохотные дозы этого красителя ведут к подавлению полезной кишечной микрофлоры.

Витамин В₁₁ (левокарнитин, L-карнитин или витамин ВТ) – аминокислота, родственная витаминам группы В.

Как и другие витаминоподобные вещества, витамин В₁₁ в значительном количестве синтезируется в организме человека в печени, почках и мозге из аминокислот лизина и метионина при участии железа, аскорбиновой кислоты и витаминов группы В (В₃ и В₆). Если какого-нибудь из этих веществ не хватает, то синтез левокарнитина будет нарушен.

Он улучшает деятельность сердца, мозга, почек, мышц; стимулирует энергетический обмен, повышает защитные силы организма, выносливость, незаменим при высоких физических нагрузках. Стимулирует регенерацию – обновление клеток организма, активизирует жировой обмен, повышает выработку и активизирует действие желудочного и кишечного соков, положительно влияет на усвоение пищи. Также левокарнитин нормализует гиперфункцию щитовидной железы.

К нехватке витамина В₁₁ может привести процедура гемодиализа и применение некоторых лекарственных средств. Вегетарианское питание также способствует его недостаточности.

Признаки гиповитаминоза: быстрая утомляемость, бессонница, нарушения работы сердца (стенокардия, кардиомиопатия и др.), понижение артериального давления, раздражительность, боли в мышцах после физической нагрузки.

Наиболее богаты карнитином продукты животного происхождения: свинина, говядина, рыба, мясо птицы, молоко и различные молочные продукты. Однако большие количества этой аминокислоты теряются при замораживании и последующем оттаивании мясных продуктов, а при отваривании мяса она переходит в бульон, поэтому удовлетворить суточную потребность организма в ней исключительно за счет продуктов питания довольно сложно. Лучшим источником левокарнитина является парное молоко, не прошедшее никакой термической обработки, но в наших условиях это практически нереально.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин). Повышает сексуальное желание, применяется для лечения бесплодия.

Основная его функция – обеспечение нормального кроветворения. Он благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы, на обмен веществ (особенно белковый), стимулирует рост, снижает содержание холестерина в крови. Также он участвует в создании молекул ДНК, синтезе аминокислот и переработке жиров и углеводов.

Небольшое количество витамина В₁₂ синтезируется микрофлорой кишечника, и дополнительно он поступает с пищей животного происхождения.

Гиповитаминоз может возникнуть при полном исключении из пищи продуктов животного происхождения (увлечение вегетарианством); наличии глистов (широкий лентец); хроническом алкоголизме; заболеваниях желудка и кишечника (атрофический гастрит, хронический энтероколит). Это проявляется поносом, снижением аппетита, покалыванием и жжением языка, покраснением его кончика, снижением кислотности желудочного сока, нарушениями походки и чувствительности кожи и мышц конечностей.

Источники цианокобаламина – только продукты животного происхождения, причем наибольшее количество витамина содержится в субпродуктах (печени, почках и сердце). Довольно много витамина В₁₂ в сыре, морских продуктах (крабах, лососевых рыбах, сардинах), несколько меньше – в мясе и птице.

Чтобы витамин В₁₂ хорошо усваивался в желудке, он должен взаимодействовать с кальцием. Также нормально работающая щитовидная железа способствует усвоению цианокобаламина.

Отрицательно влияют на его усвоение кислоты и щелочи, вода, солнечный свет, алкоголь, женские гормоны эстрогены, некоторые виды снотворных препаратов.

Витамин С. Отвечает за продолжительное наслаждение и оргазм, поскольку увеличивает эластичность кровеносных сосудов. Кроме того, укрепляет иммунитет и борется с токсинами. Увеличивает синтез тестостерона. Является профилактическим средством от простатита.

Дефицит витамина С понижает сексуальное желание, а работу половых желез сводит практически к нулю, и все это на фоне низкой сопротивляемости инфекциям.

Гиповитаминоз начинается, когда в питании мало свежих овощей, фруктов и ягод; когда при неправильном хранении или неправильной кулинарной обработке витамин вымывается из овощей и фруктов; при преимущественно мучном питании, недостаточном содержании белков в пище, большой физической и нервной нагрузке. Признаки гиповитаминоза С: слабость, раздражительность, сухость и шелушение кожи, отеки, их кровотоочивость, носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на сгибах шеи, конечностей, боли в нижних конечностях.

Больше всего витамина С содержат свежие фрукты, овощи, зелень. Шиповник, облепиха, черная смородина, красный перец – настоящие кладовые этого витамина. Полезны будут свежая и квашеная капуста, все цитрусовые, зеленый лук, петрушка, морковь. Продукты животного происхождения практически его не содержат.

Содержание витамина снижается при хранении, поскольку в овощах и фруктах есть фермент аскорбиназа, разрушающий аскорбиновую кислоту. Меньше всего аскорбиназы в черной смородине и цитрусовых, поэтому в них дольше сохраняется витамин С.

Большие дозы витамина С (более 1 г в сутки) могут снизить способность организма усваивать витамин В₁₂ из пищи.

При попадании болезнетворных бактерий в организм количество витамина С уменьшается.

В ходе обезвреживания ядовитых веществ витамин распадается.

Около 25 мг аскорбиновой кислоты теряется при выкуривании 1 сигареты.

Витамин С разрушается в воде, при обработке пищевых продуктов, от тепла, света, воздействия кислорода. В кислой среде аскорбиновая кислота устойчива и выдерживает нагревание до +100 °С. Поэтому она хорошо сохраняется в кислой капусте, яблоках и т. д.

Научно доказано, что у принимавших большое количество витамина С оргазмы проходят более интенсивно.

Суточная доза этого витамина содержится в половине стакана смородины или облепихи, в двух апельсинах, в порции салата из белокочанной капусты, в стакане отвара шиповника или в одном сладком перце.

Витамин Е (токоферол). Отвечает в организме в том числе за полноценное снабжение кровью половых органов, что совершенно необходимо и мужчинам, и женщинам во время полового акта. Также витамин Е играет роль переносчика кислорода. Еще он способствует предотвращению простатита и ускоряет выработку тестостерона у мужчин.

Этот витамин помогает разрушать или нейтрализовывать свободные радикалы – нестабильные молекулы, способные повреждать клетки. Он также помогает организму использовать селен и витамин К. С помощью своих защитных свойств он продлевает молодость и благоприятно воздействует на сердечно-сосудистую систему. Он незаменим при заболеваниях почек, кожи, кровообращения. Также он уменьшает пигментные пятна, омолаживает кожу, способствует заживлению ран и ожогов.

Недостаток его проявляется ощущением мышечной слабости.

Следует, однако, помнить, что его избыток вреден для людей, которые страдают ревматической болезнью сердца и имеют повышенное артериальное давление, поэтому при гипертонии следует быть осторожным с его приемом в виде таблеток.

Еще одно условие, при котором витамин Е максимально проявляет свои полезные свойства – это регулярность приема. Он действует не сразу и его целебное воздействие на организм проявляется постепенно.

Наибольшее количество витамина Е содержится в свежих и необработанных овощах и зерновых. Продукты, прошедшие очищение, термическую обработку паром или холодом, теряют большую его часть. Значимые количества витамина Е содержатся в капусте брокколи и шпинате. Зерновые содержат гораздо больше этого витамина, но теряют его при термической обработке. Поэтому полезными можно назвать только отруби и неочищенное зерно, например, пророщенную пшеницу.

Кроме того, витамин Е встречается и в маслах растительного происхождения. Но жирные кислоты увеличивают потребность организма в витамине Е, поэтому чем больше растительного масла мы потребляем, тем больший дефицит витамина Е создаем. Наиболее полезными считаются масла кукурузы и сои, в них наибольшее количество витамина сохраняется даже после обработки.

Передозировка витамина Е, неправильный расчет дозы и нарушение рекомендаций врача по его приему могут привести к обострению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, например, энтерита. Известно, что регулярные передозировки витамина Е приводят к повышенному риску развития рака легких, повышению холестерина и развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Следует помнить, что длительное употребление и тем более превышение дозы витаминных препаратов может принести больше вреда, чем пользы.

Систематическое длительное превышение суточных дозировок витаминов опасно тем, что:

- при введении массивных доз витаминов включаются защитные механизмы, направленные на их выведение. Чем больше человек их пьет, тем меньше они усваиваются;
- жирорастворимые витамины обладают способностью аккумулироваться в организме и могут обладать токсическим эффектом;
- нерациональное применение больших доз витаминов может изменить баланс витаминов, одних будет больше нормы, другие не смогут усваиваться;
- введение большого количества витамина А повышает потребность организма в витаминах С и В₁; и в то же время витамин С увеличивает сохранение и концентрацию витамина В₁ и уменьшает уровень витамина А в крови;
- употребление больших доз витамина В₁ увеличивает выведение витамина В₂;
- большие дозы витамина А усиливают симптомы гиповитаминоза D;
- увеличение дозы витамина С повышает выведение как витамина С, так и витамина В₁₂.

Макро– и микроэлементы

Минеральные вещества делятся на макроэлементы (содержание которых в живых организмах составляет больше 0,001 %) и микроэлементы (содержание менее 0,001 %).

К макроэлементам относят те элементы, рекомендуемая суточная доза потребления которых составляет более 200 мг. Макроэлементы, как правило, поступают в организм человека вместе с пищей. К ним относятся углерод, водород, азот, кислород, фосфор, сера, калий, кальций, магний, натрий, хлор.

Микроэлементами называются элементы, содержание которых в организме мало, но они участвуют в биохимических процессах и необходимы живым организмам. Рекомендуемая суточная доза потребления микроэлементов для человека составляет менее 200 мг.

Какие же минералы нужны для сексуального здоровья?

Калий находится преимущественно внутри клеток, регулирует функциональную способность сердечной мышцы, надпочечников, усиливает выведение жидкости и натрия из организма. Калий обеспечивает активные ритмичные движения и выносливость, регулируя нервные импульсы, управляющие мышцами.

Много калия в черносливе, изюме, картофеле, урюке; несколько меньше – в мясе, рыбе, молоке, овощах, фруктах.

Кальций входит в состав костей и зубов. Небольшое количество кальция находится в крови. Он регулирует проницаемость клеточных мембран и свертываемость крови, равновесие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

При недостатке кальция снижается потенция и половое влечение. Кальций влияет на способность зачатия, предотвращает преждевременную эякуляцию и контролирует в крови важный для синтеза гормонов кислотно-щелочной баланс.

При дефиците кальция в пище возможны патологические переломы и размягчение костей, мышечные спазмы. Наибольшее количество кальция содержится в молоке, сыре, твороге, овощах (баклажаны, помидоры, брюссельская капуста, свекла). В кишечнике лучше всасывается кальций молочных продуктов.

Магний участвует в обмене белков, жиров, углеводов, входит в состав многих ферментов, расширяет кровеносные сосуды, снижает артериальное давление, улучшает желчевыделение и понижает уровень холестерина, обладает успокаивающим действием. За счет общего успокоения раскрепощает в постели.

Однако избыток магния способствует выведению кальция из организма, приводит к развитию изменений в костях и др.

Магнием богаты отруби, грецкий орех, миндаль, фундук, кешью, бобовые, гречневая и овсяная крупы, пивные дрожжи, зелень петрушки, водоросли.

Фосфор содержится в большом количестве в костной ткани и в меньшем – в мягких тканях и крови. Он входит в состав многих гормонов и ферментов, участвует в обмене белков, жиров, углеводов, витаминов, поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме. Важен для образования здоровой спермы, ведь мужское семя содержит лецитин, в который входит фосфор. Фосфор сокращает время возбуждения и повышает влечение.

Потребность в нем повышается при тяжелом физическом труде. Фосфором богаты молочные продукты, мясо, рыба, зернобобовые, крабы, печень трески. Усвоение фосфора из растительных продуктов снижено. Для лучшего усвоения соотношение между кальцием и

фосфором должно быть 1:1,5–2,0. Такое соотношение между этими элементами имеется в молоке и молочных продуктах. Соотношение кальция и фосфора в мясе и рыбе составляет 1:10—1:20, что неблагоприятно сказывается на обмене фосфора и кальция. При однообразном питании с преобладанием мяса и рыбы это может способствовать образованию камней в почках. Большое количество фосфора в пищевом рационе может вызвать ломкость костей.

Сера связана с белками, входит в состав некоторых аминокислот, инсулина, тиамина, биотина, крови, желчи, нервной ткани, костей и хрящей. Считается, после некоторых исследований, что секс может превратиться в простые скучные движения, если в организме недостаток серы. Так что лучше ежедневно употреблять что-нибудь из следующего списка: сыр, сельдерей, спаржа, помидоры, лук или чеснок, а также продукты, содержащие белки: мясо, молоко, сыр, яйца, бобовые.

Железо входит в состав гемоглобина, ферментов, участвующих в окислительно-восстановительных процессах в тканях. При анемии человеку не до секса, это понятно. Поэтому следует следить за своим питанием и не проходить мимо продуктов, содержащих железо.

Оно содержится в продуктах животного (мясо, рыба, яичный желток, печень, легкие) и растительного происхождения (бобовые, яблоки, сливы, персики). Лучше всасывается железо из продуктов животного происхождения (около 20 %). Этот процесс происходит в желудке в присутствии свободной соляной кислоты. Хуже усваивается железо из продуктов растительного происхождения (до 5 %), так как основной процесс переваривания последних происходит в кишечнике. При снижении кислотообразующей функции желудка и преобладании растительной пищи может развиваться железодефицитная анемия.

Медь участвует в процессе тканевого дыхания, синтезе гемоглобина и созревании эритроцитов. Присутствие меди необходимо для активности железа, в противном случае железо, накопленное в печени, не сможет участвовать в образовании гемоглобина.

Источниками меди являются говядина, печень, креветки, овес, рожь, пшеница, грибы, бобы, арбуз, перец.

Цинк усиливает действие различных гормонов, улучшает образование гемоглобина и процесс образования эритроцитов, заживление ран, повышает устойчивость организма к инфекциям. Он необходим для нормального роста. А еще цинк необходим для полноценной эрекции и для синтеза тестостерона – мужского полового гормона. Недостаток цинка может вызвать простатит, а также отсутствие сексуального желания и полноценной эрекции, приводит к сексуальной холодности и бесплодию.

Источниками цинка являются: мясо, продукты моря, голландский сыр, яйца, бобовые, отруби, дрожжи, овсянка, тыквенные семечки.

Йод в организме находится преимущественно в щитовидной железе и участвует в образовании гормонов железы. Он необходим для правильного распределения энергии в организме, дефицит приводит к депрессиям, потере сексуального влечения, а иногда и к бесплодию. Этот элемент влияет на настроение, и от интенсивных переживаний запасы йода быстро тают.

Также йод необходим для поднятия иммунитета, участвует в создании фагоцитов – патрульных клеток, оберегающих организм от вторжения вирусов.

Недостаток йода вызывает в организме серьезные нарушения обмена веществ.

Наибольшее количество йода содержится в морской капусте, кальмарах и других продуктах моря. Йодом богаты лук, шпинат, груши, свекла. При недостаточном содержании

йода в пище, особенно в тех местностях, где его мало в почве, развивается эндемический зоб. Для профилактики этого заболевания рекомендуется употреблять в пищу йодированную соль.

Селен также очень необходимый минерал для мужчин. Он влияет на репродуктивную функцию и будет очень полезен для мужчин страдающих бесплодием, так как селен повышает качество спермы. Он участвует в синтезе тестостерона и поддерживает работу половых органов. Продукты, содержащие селен: чеснок, яйца, морепродукты (рыба, кальмары, креветки), черный хлеб, кукуруза, помидоры, орехи, семена тыквы.

Так что же надо есть

Никто не будет спорить, что от питания сексуальность человека и сила мужчины зависят напрямую. Выше было сказано, какие элементы в пище необходимы. А теперь скажем, какие продукты подойдут для этого больше всего. Следует уточнить, что здесь мы говорим о продуктах, влияющих на мужское и женское здоровье, на репродуктивную функцию, то есть эти продукты необходимы в долгосрочной перспективе. Афродизиаки, позволяющие провести любовное свидание на должном уровне, будут рассмотрены отдельно.

Для выработки мужского полового гормона тестостерона необходимы продукты, содержащие полноценные животные белки: нежирное мясо, яйца, рыба.

Выше уже было написано, что белки должны составлять половину рациона, а жиры – четверть, так что не следует увлекаться жирным мясом. Но разумное количество мясных блюд в рационе повысит потенцию. Кроме нужного белка в мясе есть экстрактивные вещества, которые придают ему аромат, возбуждая аппетит, и действуют на потенцию. Содержание экстрактивных веществ в жареном и тушеном мясе выше, чем в вареном.

Говяжья вырезка и печень также являются прекрасным источником белка, железа и цинка. Зрелая говядина полезнее телятины и помогает клеткам организма получить больше кислорода. Лучше есть мясо запеченным, отварным или приготовленным на пару. Не забудьте добавить побольше зелени и пряных трав.

Рыба и морепродукты также славятся своим благотворным влиянием на мужскую сексуальность. Древние римляне говорили: рыба питает сладострастие. Вариантов блюд множество: отварная скумбрия, раковый бульон, отваренные или запеченные морепродукты с пикантным соусом (ниже будет написано про пряности и приправы).

Треска, лосось отличаются высоким содержанием белка и жирных кислот, необходимых мужскому организму. Рыбу, как и мясо, лучше всего запекать, варить или готовить на гриле – так в ней лучше сохранятся все питательные вещества. Самая «любвеобильная рыба» – камбала и скумбрия. Хороши для мужчин морепродукты, но они больше известны как афродизиаки, поэтому о них будет сказано ниже.

Источниками цинка, без которого не может вырабатываться тестостерон, в продуктах являются: красное мясо, индейка, утка, зерновой хлеб, коричневый рис, мак, семечки подсолнуха, льняное семя, орехи.

Ламинария (морская капуста) благодаря содержащимся в ней минеральным солям способна стимулировать выработку различных гормонов, в том числе и тестостерона.

Известно, что яйца, куриные и перепелиные, весьма благотворно влияют на потенцию. Так что даже обычная яичница не будет лишней. Особенно если есть ее с овощами. Они богаты витаминами и микроэлементами, а про них уже было написано выше – без них успеха на любовном фронте не добиться.

Одна из самых популярных кулинарных книг XV века рекомендовала: «Чтобы получить мощный толчок для успеха в любовных отношениях, полезно съедать каждый день натощак один яичный желток, или три дня подряд есть лук и яйца. И тогда вы сами будете поражены появившейся в вас силой и фантазией».

Красный пигмент ликопин, придающий помидорам их характерный цвет, особенно полезен для профилактики заболеваний предстательной железы. Аналогичным свойством обладают все производные продукты, такие как томатная паста, различные соусы и соки.

Овощи (сельдерей, брокколи, помидоры, капуста, баклажаны, кабачки, авокадо и другие) содержат много витаминов и минералов, которые легко усваиваются организмом. Только надо понимать, что, например, эффект сельдерея проявляется при его регулярном употреблении, а не от одного раза. Спаржа стимулирует производство половых гормонов,

повышает сексуальную активность и выносливость, но для этого ее тоже надо есть регулярно. Проростки пшеницы богаты витамином Е, который часто называют «сексуальным витамином». Достаточно одного глотка масла проростков пшеницы в день.

Различные орехи и семечки также известны своим положительным влиянием на улучшение потенции, прежде всего благодаря высокому содержанию витамина Е. В Индии, например, традиционным блюдом для этих целей считаются поджаренные семена кунжута, их смешивают с медом и едят. Мед также прекрасно сочетается с другим афродизиаком – грецкими орехами. Смесь из равного количества меда и грецких орехов является отличным народным средством для усиления потенции, ее рекомендуется употреблять по десертной ложке через полчаса после приема пищи. Курс приема – месяц. В Сибири главным народным средством для повышения мужской потенции считаются кедровые орехи, их не только едят, но и пьют воду, настоянную на растолченных кедровых орехах.

Продукты пчеловодства – пыльца и перга эффективны для борьбы с простатитом и импотенцией.

Народные рецепты настоятельно рекомендуют добавлять в еду больше зелени: петрушка, кинза, сельдерей, спаржа, базилик положительно влияют на потенцию.

Очень полезно будет следующее блюдо: взять по 100 г кураги, чернослива, изюма, 1 столовую ложку сахарного песка, добавить по вкусу корицу, гвоздику и кардамон. Все залить красным вином, томить смесь на слабом огне 30 минут без крышки, затем 30 минут под крышкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, пока средство не закончится.

Гвоздику рекомендовали пациентам и китайские целители, и средневековые европейские доктора, советовавшие для укрепления мужской силы пить молоко с размолотой гвоздикой (из расчета 5 грамм сушеных бутонов на стакан молока), так как оба эти продукта несомненно полезны. Но можно просто добавлять гвоздику в разные блюда, как сладкие, так и не сладкие.

Повышают сексуальную активность такие растения, как лавровый лист, розмарин, имбирь, можжевельник, корица, сельдерей, шпинат, петрушка, кинза (кориандр), шалфей, овес, ягоды черники и земляники, шафран.

Все острые приправы и специи повышают потенцию и сексуальную активность.

Стимулирует работу половых желез сельдерей, рута душистая (водный настой и настойка), анис обыкновенный, спаржа лекарственная. Они повышают потенцию и применяются для профилактики и лечения половой слабости. А еще тестостерон поднимают мята, чабрец, и крапива.

Зелень (петрушка, шпинат, руккола, кинза, черемша, кресс-салат) содержит много минералов, витаминов, хлорофилла и мужских фитогормонов, стимулирующих выработку тестостерона.

Следует знать, что алкогольные напитки в небольших дозах – водка, натуральное вино, коньяк и т. д. способствуют выбросу тестостерона, однако употреблять их следует именно в небольших дозах, иначе эффект будет прямо противоположный.

Чистый либо разбавленный этиловый спирт: водка, спирт, спиртосодержащие напитки, полученные из винограда, абрикоса, тутовника и т. п. (натуральное вино, коньяк, самогон, чача и т. д.) стимулируют выброс тестостерона. А продукты брожения (пиво, эль) стимулируют выработку эстрогена (женского полового гормона), поэтому, как ни странно, пиво гораздо полезней в этом смысле женщинам, чем мужчинам! Кроме этого хмель, добавляемый в пиво, сам по себе угнетает выработку тестостерона.

А что не надо есть

Выше уже было сказано про напитки из продуктов брожения. Но, к сожалению, к ним можно добавить и достаточно много продуктов, которые будут вредны мужскому организму.

Излишний вес является несомненным врагом мужчины. В организме полного мужчины уровень женского полового гормона эстрогена просто зашкаливает. Эстроген – антагонист тестостерона, который ответственен за мужскую сексуальную активность. Кстати, это значит, что женщине будет полезна небольшая полнота. А вредна – худоба! Не зря у многих моделей и девушек, которые стремятся им подражать, развиваются многочисленные и упорные нарушения репродуктивной функции, иногда даже не поддающиеся лечению. Конечно, вес лучше держать в пределах или чуть-чуть выше нормы. Ожирение любой степени точно так же повредит и женщине, но не за счет выработки эстрогенов, а за счет нагрузки на сердце, сосуды, суставы и т. п. Весь вопрос в том, что сейчас и нормальный вес многими девушками и женщинами воспринимается как полнота, что совершенно неадекватно. «Рост минус сто» кажется им просто ужас каким избыточным, зато выступающие кости – жутко сексуальными.

Соль выводит из организма необходимый для секса калий. Кроме того, экспериментально доказано, что повышенное содержание натрия снижает выработку тестостерона. Сейчас очень многие продукты содержат избыток соли, и это – даже если не считать готовые продукты в коробочках, которые надо только разогреть. Там соли просто огромные количества. При приготовлении блюд дома хлористый натрий можно заменить морской солью, специями, лимонным соком, соевым соусом. Не надо полностью исключать соль из рациона и отказываться от соленых огурцов и квашеной капусты, но и досаливать все подряд смысла нету.

Сахар является «быстрым» углеводом, поэтому обеспечивает энергетический взрыв, после которого в мозгу происходит очень сильное падение уровня гормонов удовольствия – эндорфинов. Чтобы поддержать свою энергию на долгое время, нужны сложные углеводы (бобовые, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи или фрукты). А еще «быстрый» сахар провоцирует выработку инсулина, который останавливает процесс выработки тестостерона. Тут следует знать, что глюкоза как источник энергии обеспечивает подвижность сперматозоидов, поэтому мужчина инстинктивно тянется к сладкому. Однако ему нужны не конфеты и не сладкие шипучие напитки, а источники сложных углеводов, сладкие фрукты или овощи, богатые крахмалом, например картофель. Быстрые сахара хороши перед любовным свиданием в составе десерта, тут они пойдут на пользу и мужчине, и женщине.

Опасные продукты, содержащие скрытый сахар: шипучие напитки (особенно тоники, которые прячут сахар за горечью хинина) и сладкие алкогольные напитки.

Максимальный предел – 6 чайных ложек сахара в день.

Жареное и жирное. Такая пища приводит к ухудшению снабжения гениталий и мозга кровью и кислородом. После подобной еды уже не захочется ничего, кроме лежания на диване. Специалисты по эротической кухне советуют блюда томить на слабом огне с небольшим добавлением воды или в собственном соку. Или же готовить методом «антракта»: довести блюдо до кипения, затем 10 минут выдержать без огня, вновь довести до кипения, выдержать без огня и так повторять 3–4 раза.

Диета. К сожалению, сейчас стало модно сначала разъедаться до неприличных размеров, а потом быстренько худеть на какой-нибудь диете. Однако любая диета – это ограничение, когда одни функции организма поддерживаются, а другие ограничиваются. И когда организм переходит на «режим экономии», то первой страдает сексуальная сфера.

Кофеин, растворимый кофе. Кофеин уничтожает свободный тестостерон. Однако он действует в короткий промежуток времени и сам быстро разрушается. Растворимый кофе для мужчины тоже не очень полезен. Есть исследования, что вещества, содержащиеся в экстрактах кофе, стимулируют выработку женских гормонов (эстрогенов) в мужском организме.

Продукты с повышенным содержанием холестерина. Холестерин – это животный жир. То есть основной его источник – жирное мясо. Причем следует знать, что холестерин является основным компонентом при синтезе тестостерона, но, как и во многих других случаях, вреден не продукт, а его избыток. Тестостерона организм мужчины вырабатывает несколько миллиграмм в сутки. Соответственно, требуемое для этого количество холестерина также незначительно. Остальной холестерин откладывается на стенках сосудов, ухудшает кровообращение, ведет к подъемам давления и вообще всячески осложняет жизнь. Женщинам холестерин вреден не меньше, закупоренные сосуды и затрудненное кровоснабжение органов малого таза – прямой путь к гинекологическим проблемам.

Соя – это пища, в которой много растительных эстрогенов, аналогов женских гормонов. Так что эта пища не для мужчин, ведь эстрогены – враги тестостерона. Соя в качестве замены мяса для мужчины не подходит, в этом случае угнетается выработка мужских половых гормонов. Зато женщинам – сплошная польза.

Фастфуд. Его сейчас много везде, но он содержит все, что вредно мужчинам и что было перечислено выше: соль, «быстрый» сахар, соя, кофеин, избыток жиров. И все продукты там жареные.

Белый дрожжевой хлеб и выпечка содержат сразу несколько факторов, снижающих тестостерон: кислоты, дрожжи, сахар. Гораздо полезнее ржаной и бездрожжевой белый хлеб. Самый полезный хлеб – ржаной или отрубной.

Большое количество растительного масла. Наиболее сильно снижают тестостерон соевое, кукурузное и льняное масло. В меньшей степени подсолнечное. Не снижает – оливковое и ореховое. Безвредное количество подсолнечного масла заканчивается на шестой ложке в день.

Шипучие напитки, как уже было написано выше, вредны большим количеством сахара, кофеина и других усилителей жажды. К действию сахара и кофеина добавляется обезвоживание организма. Кофе, кола, энергетические напитки дают лишь временный эффект. С одной стороны, они на время усиливают сексуальное влечение, но при частом их употреблении повышается нагрузка на сердце и сосуды, возникает риск развития тромбоза или инфаркта.

Копчености из магазина. Они содержат копильную жидкость, а она может вызывать токсическое поражение тканей яичек – желез, производящих 95 % тестостерона в организме. Натуральное копчение безопаснее. Однако при длительном копчении (холодном копчении) в продукте также накапливаются вредные вещества. Наиболее безопасно горячее копчение из-за короткого времени воздействия дыма на продукт.

Сосиски, сардельки, колбаса – вроде бы тоже мясо, но вот состав... И растительный белок (см выше – соя), и консерванты, фиксаторы окраски и прочая химия. Какая уж тут польза.

Самый изощренный удар по мужской силе – пиво. Выше уже было написано: оно содержит фитоэстрогены – растительные аналоги женских половых гормонов. И пивной животик у мужчины – индикатор начала ожирения по женскому типу. Конечно, все зависит от количества. Стакан пива в день вполне безопасен, но пьют-то большими бутылками.

Грейпфрут понижает уровень тестостерона.

Афродизиаки – помощники в любви

Выше было сказано, какие продукты помогут мужчинам и женщинам поддерживать свою сексуальную энергию на высоком уровне. Но это продукты, так сказать, на каждый день, для длительного, регулярного применения. А есть еще продукты, которые действуют сразу, их называли афродизиаками от имени греческой богини любви Афродиты. Правда, в разных источниках список этот разнится, и иногда бывает так обширен, что, кажется, к возбуждающим продуктам можно отнести все подряд. Но, конечно, это не так. Если продукт поднимает уровень тестостерона, это еще не значит, что он подействует вот прямо через час и позволит провести неутраченную ночь любви.

Обычно к афродизиакам, которые подойдут для романтического ужина, относят продукты, которые улучшают кровообращение в органах малого таза, усиливают выработку гормонов, снимают тревожность и расслабляют, поднимают настроение.

Лучше всего мужчинам подойдут продукты, в которых есть цинк и селен, необходимые для выработки тестостерона, а также витамины, отвечающие за гормоны и снимающие усталость – А, В₁, С и Е, а также легкоусваиваемые белки и жирные кислоты, которые служат источником энергии. На женщин больше действуют запахи и вкусы.

Так что же это за продукты? Например, артишок, который считался афродизиаком еще с античных времен. В Древней Греции даже утверждали, что ежедневное употребление шишек артишока с медом способствует рождению мальчиков. Однако в данном случае нам будет интересней, что артишок возбуждает и тонизирует, а также вызывает прилив крови к гениталиям, что повысит чувствительность в любовных играх.

Мясное блюдо будет кстати на романтическом ужине, если, конечно, им не объесться. Мясо – это белок, и без такого питания мужчина просто не сможет проявить свою силу. Из всех видов мяса самым сильным мужским афродизиаком считается баранина благодаря своей питательности и особым «согревающим» свойствам. А поскольку она быстро восстанавливает силы, то будет полезна и на утро. К тому же баранина лучше всего сочетается с острыми, пряными травами, перцем, грецкими орехами, алычой и зернами граната. А все эти продукты и сами относятся к афродизиакам, так что эффект будет усиливаться.

Также в приготовлении блюд можно использовать перепелиные яйца, сыры и особенно – морепродукты.

Вообще, мужчинам полезны в питании яйца как источник белка и минеральных элементов, которых там не один десяток, но вот перепелиные яйца им полезны больше всех остальных, которые можно найти в продаже. А все потому, что эти яйца не подвержены заражению сальмонеллезом (что просто опасно для здоровья) и их можно употреблять в сыром виде. Таким образом все их полезные вещества не будут разлагаться при варке или жарке и поступят в организм человека. А благодаря высокому содержанию белка они очень полезны для повышения потенции.

У многих народов Кавказа сыр, обладающий сильным запахом, считается афродизиаком, поэтому он всегда присутствует на свадебном столе. Кроме того, белок в сыре усваивается организмом на 98 %.

Наверное, уже все знают, что продукты моря совершенно незаменимы в любовной кулинарии. У народов, живших по берегам морей, они издавна считались афродизиаками и пищей для настоящих мужчин. Это крабы, креветки, морские гребешки, мидии. Сюда же можно отнести и ламинарию (морскую капусту), которая содержит все необходимые питательные вещества и стимулирует гормональную активность.

Сильнейшим афродизиаксом является икра. В ней много витаминов и цинка. В странах Дальнего Востока икрой лососевых рыб кормили молодоженов перед первой брачной ночью.

Но и в нашей, средней полосе есть афродизиаксы, которые несложно найти. Это грибы. Вообще-то любые грибы будут полезны для мужчин, поскольку содержат много белка и цинка, но исторически сложилось так, что наиболее известны в качестве возбуждающих трюфеля и сморчки. Хотя белые грибы или даже лисички по своему составу ничем не хуже. Только надо помнить, что грибы очень тяжело перевариваются (до шести часов), поэтому сковородка картошки с грибами – не лучший вариант для романтического ужина. А вот грибной суп-пюре вполне подойдет. Или грибной соус. Ну и, конечно, сушеные, соленые и маринованные грибы, а также грибные супы должны занять важное место в питании настоящего мужчины.

Как ни странно, к плодам любви относятся и помидоры. Не зря же их название на французском звучит как «пом-д'амур» – яблоко любви. И называли их не просто так, а когда заметили их действие. В наши дни ученые выяснили, что в помидорах содержится много разных витаминов и микроэлементов (в том числе и цинк, необходимый для мужчин), а еще «гормон счастья» серотонин (он вырабатывается в организме во время эйфории и понижается в депрессии) и вещество тирамин, которое превращается в серотонин уже в организме человека. Поэтому помидоры – мощные антидепрессанты, ничуть не хуже шоколада. И поэтому они будут очень к месту на романтическом ужине.

Кстати, избыток серотонина в регулирующих клетках головного мозга действует угнетающе на половую функцию, поэтому после эйфорического состояния следует такой упадок желания. Это просто защитная функция организма.

Подойдет для приготовления блюд и черный тибетский рис. В нем содержится почти вдвое больше белков, чем в рисе обычном. В Древнем Китае его ели только императоры, поскольку считалось, что черный рис положительно влияет на мужскую потенцию.

Для салатов подойдет руккола. В качестве афродизиака она используется еще с античных времен, когда древние римляне смешивали листья рукколы с тертыми луковичками орхидей, кедровыми орехами и фисташками.

Авокадо настолько богат белком, что даже может заменить мясо. Кроме того, издавна известны его свойства по улучшению потенции. Поскольку на романтическом ужине категорически нельзя переедать, а при этом запастись энергией совершенно необходимо, салат из авокадо будет очень кстати.

Клубника считается афродизиаксом благодаря своему аромату, стимулирующему выработку эндорфинов, то есть она поднимает настроение.

Совершенно необходимы для романтического ужина различные специи. Они взбадривают и улучшают кровообращение, стимулируя приток крови к половым органам.

Например, для мужчин очень сильным афродизиаксом является кардамон, но только в малых количествах, буквально на кончике ножа. В большой дозировке кардамон, наоборот, подавляет мужскую силу.

А вот корица рекомендуется женщинам для снятия сексуальной закрепощенности.

Подойдет им и анис, поскольку в нем содержатся вещества, помогающие организму вырабатывать женский гормон эстроген, отвечающий за возбуждение.

Лук и чеснок, несмотря на их вкус и запах, с древнейших времен используются как возбуждающие средства. В них много разных витаминов и цинка. Их действие настолько выражено, что лук в разных культурах запрещали есть жрецам и священникам именно из-за его возбуждающего эффекта. И лук, и чеснок богаты цинком, то есть стимулируют выработку тестостерона, кроме того, в них много витаминов и микроэлементов, а чеснок еще и улучшает кровообращение, стимулируя прилив крови ко всем органам, в том числе и поло-

вым. Конечно, остается вопрос с запахом, но лук можно пожарить, а чеснок... либо есть вдвоем, чтобы никому не было обидно, либо после блюда с чесноком пожевать несколько зерен кофе, тмина, кардамона или листики петрушки.

Хрен тоже будет полезен, ведь он богат витаминами и микроэлементами, способствующими приливу крови к органам малого таза.

Черный перец горошком или молотый, красный перец – все они разгоняют кровь и усиливают чувства. Стимулирует выработку гормонов и черная горчица, только нужно брать ее семена.

Возбуждающим средством является и кунжут, а также кунжутное масло, которое благоприятно действует на потенцию, если употреблять его с медом.

Что касается специй, то тут надо принимать во внимание, что у разных людей разные предпочтения. Для кого-то чабрец будет афродизиак, а кто-то даже запах его не переносит. То же самое можно сказать и о других травах и веществах: дягиле, розмарине, ванили. Да, они все считаются афродизиаками, но все же стоит еще ориентироваться на вкусовые предпочтения конкретного человека.

Чабрец считается афродизиак и для мужчин, и для женщин. При этом отвары и настои чабреца могут использоваться как для лечения продолжительного полового бессилия, так и для быстрого восстановления сил.

Имбирь ускоряет циркуляцию крови и этим стимулирует потенцию.

Женьшень способствует увеличению притока крови к половым органам.

Кокос содержит много легкоусвояемого белка и не только повышает сексуальный аппетит, но и увеличивает количество спермы.

Финики повышают половое влечение и увеличивают количество сперматозоидов. Кроме того, употребление фиников влияет на выносливость и на длительность секса.

Лакрица (солодка) считается мощным афродизиак. Лакрица в разы усиливает сексуальное желание, особенно у женщин, при условии, что женщина ее любит. У лакрицы особый вкус и запах, и многие ее просто «на дух не переносят».

Мед может использоваться в эротической кулинарии, поскольку он быстро усваивается организмом и является источником очень нужной энергии. Он позволяет быстро восстанавливать силы. Между прочим, мед – богатейший источник аспарагиновой кислоты, которую врачи используют для лечения фригидности у женщин. А еще в меде много бора, который способствует повышению в крови уровня тестостерона, так что он полезен и для мужчин.

Шоколад стимулирует выделение гормона серотонина, отвечающего за ощущение расслабленности, удовольствия и влюбленности. Особенно эффективен горький темный шоколад с содержанием какао-бобов более 70 %. Содержащиеся в темном шоколаде кофеин и теобромин способствуют выработке женских гормонов. Даже запах шоколада вызывает выработку эндорфина – гормона радости.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.